

砂肝の甘辛生姜煮



《材料：2人分》

砂肝 250g
サラダ油 小さじ1

A
しょうゆ 大さじ1と1/2
酒 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
おろししょうが 1片

【1人あたり 134円 エネルギー 161kcal 塩分 1.8g】

- ①砂肝は、2つに切り分け、包丁で銀皮を削ぎ取り、丁で切り込みを入れる。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひき、砂肝を炒める。
- ③全体に火が通ったら、※を入れ、蓋をして弱火で3分煮込む。
- ④火を強めて煮詰める。（5分程度9煮汁がなくなったら出来上がり。

ご飯が進む！生姜香る砂肝の甘辛煮

砂肝とれんこんの甘みそ炒め



《材料：2人分》

砂肝 200g
れんこん 100g
ごま油 大さじ1/2
白いりごま 小さじ1
ニラ 30g

A
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
みそ 大さじ2
豆板醤 小さじ1/2

【1人あたり 197円 エネルギー 220kcal 塩分 2.2g】

- ①砂肝は半分に切り、青白い部分を切り取る。さらに半分に切る。
- ②れんこんは縦4等分に切り、薄切りにし、水にさらして水気を切る。
- ③ボウルに★を入れて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、砂肝を入れて色が変わるまで中火で炒め、れんこんを加えて透き通るまで炒める。
- ⑤③を加えて炒め合わせ、ニラと白いりごまを加えて混ぜる。

甘みそでこってり！砂肝とれんこんの食感がクセに

砂肝のレモン醤油



《材料：2人分》

砂肝 280g
酒 大さじ1
薄力粉 大さじ1/2

甘長唐辛子 1パック

A
しょうゆ 大さじ2
レモン汁 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
おろししょうが 小さじ1/2

ブラックペッパー 小さじ1/4
レモン 1/4個

【1人あたり 283円 エネルギー 176kcal 塩分 2.4g】

- ①砂肝は、2つに切り分け、包丁で銀皮を削ぎ取り、細かく切り込みを入れる。
- ②ししとうは、ヘタの先を切り落とし、切り込みを入れる。
- ③耐熱皿に、砂肝を重ねないように並べ、酒と、薄力粉をふってふんわりラップをかけて、電子レンジ500Wで4分加熱し、余分な水分をふき取る。
- ④ししとう、Aの調味料、混ぜ合わせて味を馴染ませてから、ラップをかけずに、電子レンジ500Wで5分加熱する。
- ⑤たれだけを、小鍋で煮詰める。
- ⑥器に砂肝とししとうを盛り付け、⑤のたれを絡め、ブラックペッパーをふる。レモンを添える。

ししとうとブラックペッパーの辛みがアクセント レモンでさっぱり